**Памятка по уходу и общению с пожилыми и недееспособными людьми**

Приближаясь к последней черте, многие из них впервые ощутили всю серьезность или, может быть, наоборот, всю несерьезность этой жизни. К ним, пожилым, пришли болезни, слабость, бедность, зависимость, одиночество и утраты. О некоторых просто забыли. От некоторых отвернулись. К некоторым потеряли интерес, списали и вычеркнули из своей жизни. А они тем временем так нуждаются в нашей помощи, поддержке и внимании. Ведь, как правило, в старости обостряются многие заболевания, и пожилой человек чувствует себя плохо. Довольно часто плохое самочувствие отягчается ещё и тем, что родные и близкие забыли их навестить, да что там навестить, просто набрать телефонный номер и позвонить, поинтересоваться как дела, как самочувствие.

Но обязательно стоит вспомнить и задуматься, сколько счастливых и радостных минут ранее принесли  вам эти, ныне пожилые и беспомощные люди, когда растили и заботились о вас, баловали игрушками и сладостями, играли с вами. Сколько бессонных ночей провели они у ваших кроватей беспокоясь о вашем здоровье! А сколько было перечитано сказок и рассказано удивительных историй и стихов маленьким внукам, воспитанием которых зачастую занимаются дедушки и бабушки!

Но вот однажды в жизни наступает момент, когда мы должны вернуть им долг, создать такие условия, чтобы они не грустили в одиночестве, зацикливаясь на собственных болезнях. А для этого много не надо. Достаточно уделить им немного вашего времени, чтобы лишний раз поинтересоваться здоровьем ваших пожилых родственников, выслушать их, не забыть поздравить их с грядущими праздниками, порадовать букетиком цветов или шоколадкой, которые, несомненно, принесут радость и вызовут приятные эмоции. Пожилой человек будет знать, что он ещё кому-то   нужен, что он  любим, а любовь, как известно, творит чудеса, и этот самый букетик или маленькая шоколадка  могут скрасить и продлить жизнь престарелого человека…

Так будьте же добрее и отзывчивее к престарелым и больным людям. Любите их! Помогайте им! Заботьтесь о них! Не оставляйте их одних в самые трудные для них моменты!

1. Душевное здоровье пожилых людей напрямую зависит от качества семейных взаимоотношений. Регулярно уделяйте им  немного времени, выслушивайте их проблемы. Может быть, некоторые жалобы и обоснованы. Основная цель жалоб больных людей и людей преклонного возраста – привлечь к себе внимание. Пришли с работы – улыбнитесь, спросите о самочувствии, угостите яблочком, расскажите о своих планах на выходные, попросите какого-нибудь совета, принесите распечатанную крупным шрифтом интересную статью. Хотя бы что-то   из этого сделаете, и человек не будет себя чувствовать брошенным.

2. Наберитесь терпения и помните о том, что мы все когда-нибудь   состаримся. Постарайтесь не срываться на стариков.

3. Если человек дееспособен и в состоянии выполнять какую-либо работу – найдите ему посильное занятие. Это может быть забота о внуках или правнуках, посильная работа по дому, вязание, вышивание и т. д.

4. Берегите здоровье больных и пожилых людей – следите, чтобы человек не сидел на сквозняке, был по сезону одет и обут, не разрешайте ему чрезмерных нагрузок любого плана. Хорошо, если вы сумеете убедить человека заниматься посильными физическими упражнениями. Хвалите обязательно, когда у него что-то   получается.

5. Посмотрите внимательно на свою мебель с точки зрения ее надежности, устойчивости, наличия острых углов, ступенек и порогов. Постарайтесь максимально возможным для вас способом предотвратить возможность получения травм.

6. Узнавайте ежедневно, что и как пожилой человек ел.

7. Возьмите себе за правило ненавязчиво контролировать прием лекарств. Узнавайте, почему, с какой целью человек поменял что-то   самостоятельно в назначениях, сделанных врачом. Вам необходимо не упустить тот момент, когда все лекарства нужно будет забрать себе, а необходимые выдавать поштучно и следить за приемом.

8. Помните, что часто изменениям может быть подвержено и психическое здоровье пожилых людей. Поэтому обязательно разговаривайте с ними, спрашивайте, выслушивайте ответы, анализируйте. Если появятся какие-то сомнения по поводу адекватности восприятия, консультируйтесь со специалистами. Необратимые процессы невозможно остановить, но их можно замедлить. Современной медицине это чаще всего под силу.

9. При появлении у вашего родственника заболевания, связанного с расстройством рассудка – проконсультируйтесь у специалиста. А сами – примите этот факт, как данность. Но, в случае, если ваш родственник становится опасен для себя и окружающих – задумайтесь об изоляции.

10. Помните, что это – ваши родственники. И, соблюдая эти рекомендации, вы сможете научить своих детей взаимодействовать с вами в старости. А для пожилых людей общение с вами может стать тем единственным и незаменимым солнечным лучиком, что освещает их «дорогу».